



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



大根で挟む! 時短餃子 大根餃子



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
316kcal	3.0g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

大根.....200g
豚肉 ミンチ.....200g
A にら.....1/2束
焼肉のタレ.....大さじ2
おろししょうが.....小さじ1
片栗粉.....大さじ2
ごま油.....小さじ1
大葉.....3枚
ぼん酢しょうゆ.....大さじ2

■作り方

- ①大根は皮を剥き、スライサーで厚さ2mm程度の薄切りにする
- ②①に塩をふって5分程度置き、しんなりしてきたら水気を拭き取って片栗粉をまぶす
- ③Aの材料をボウルに入れて良く混ぜ合わせ、②に適量ずつのせて、大根を半分に分けて包む
- ④フライパンにごま油を熱し④を並べて中火で焼き、両面に焼き色が付いたら蓋をして、弱めの中火で3〜4分蒸し焼きにする
- ⑤皿に大葉と④を盛り付け、器に入れたぼん酢しょうゆを添える



・大根の食感をしっかり楽しみたい場合は、スライサーではなく包丁で3mm〜4mm程度の薄切りにしてお楽しみください。
・ぼん酢しょうゆの代わりに、中華や和風のドレッシングでも美味しくいただけます。

cooking memo